

3. Чистяков, В.А. Магическое число семь – результат информационного взаимодействия человека с внешней средой / В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 118–122.
4. Юнг, К. Психологические типы / К. Юнг. – Москва : Наука, 1995. – 716 с.
5. Chistyakov, V.A. Information interaction of the person with an environment / V.A. Chistyakov // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 19. – С. 90–99.
6. 16 personalities compatibility chart (A guide) // URL: <https://optimistminds.com/16-personalities-compatibility-chart/> (дата обращения : 01.02. 2023).
7. Miller, George A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two // *The Psychological Review*. – 1956. – Vol. 63. – pp. 81–97.
8. Myers-Briggs Company // URL: <https://www.themyersbriggs.com/en-US/Products-and-Services/Myers-Briggs> (дата обращения : 01.02. 2023).

REFERENCES

1. Ponomarev, N.I. and Chistyakov, V.A. (2001), “Information theory of typological groups and the formation on its basis of interaction between a coach and an athlete”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 54–56.
2. Chistyakov V.A. (2016), “Typology of K. Jung from the standpoint of information interaction between a person and the outside world”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (137), pp. 175–179.
3. Chistyakov, V.A. (2010), “The magic number seven is the result of human information interaction with the environment”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (63), pp. 118–122.
4. Jung, K. (1995), *Psychological types*, Nauka, Moscow.
5. Chistyakov, V.A. (2006), “Information interaction of the person with an environment”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 19, pp. 90–99.
6. *16 personalities compatibility chart (A guide)*, available at: <https://optimistminds.com/16-personalities-compatibility-chart/> (accessed: 01.01.2023).
7. Miller, George A. (1956), “The Magical Number Seven, Plus or Minus Two”, *The Psychological Review*, Vol. 63, pp. 81–97.
8. Myers-Briggs Company, available at: <https://www.themyersbriggs.com/en-US/Products-and-Services/Myers-Briggs> (accessed: 01.01.2023).

Контактная информация: simakov-tkd@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.02.2023

УДК 796.015.1

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА ОДНОНАПРАВЛЕННЫХ КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Сергей Александрович Синенко, кандидат педагогических наук, преподаватель, Александр Аркадьевич Саутин, кандидат педагогических наук, начальник кафедры, Владимир Павлович Крысанов, кандидат военных наук, доцент, Ленинградского областного филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, Мурино

Аннотация

Цель исследования – по средствам предлагаемой нами модели физической тренировки, используя недельные микроциклы и применяя в них однонаправленные концентрированные физические нагрузки, повысить уровень развития физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Научная новизна заключается в определении эффективности предлагаемой нами методики применения недельных микроциклов с использованием однонаправленных концентрированных физических нагрузок. Выводы: По итогам педагогического эксперимента нами была выявлена эффективность применения однонаправленных концентрированных нагрузок в недельных микроциклах, способствующих более качественному развитию физических

качеств, по сравнению с действующими методиками.

Ключевые слова: однонаправленные концентрированные физические нагрузки, недельные микроциклы, физические качества, физическая готовность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p448-451

EFFECTIVENESS OF THE METHOD OF UNIDIRECTIONAL CONCENTRATED LOADS TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Sergey Aleksandrovich Sinenko, the candidate of pedagogical sciences, teacher, Alexander Arkadyevich Sautin, the candidate of pedagogical sciences, head of the department, Vladimir Pavlovich Krysanov, the candidate of military Sciences, docent Leningrad regional branch of the St.-Petersburg University of Ministry of Internal Affairs of Russia, Murino

Abstract

The purpose of the study is to increase the level of development of physical qualities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of the proposed model of physical training, using weekly microcycles and using unidirectional concentrated physical activity in them. The scientific novelty lies in determining the effectiveness of our proposed methodology for the use of weekly microcycles using unidirectional concentrated physical activity. Conclusions: Based on the results of the pedagogical experiment, we have revealed the effectiveness of the use of unidirectional concentrated loads in weekly microcycles, contributing to a better development of physical qualities, compared with current methods.

Keywords: unidirectional concentrated physical activity, weekly microcycles, physical qualities, physical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Современные реалии служебной деятельности предъявляют высокие требования к сотрудникам органов внутренних дел. В условиях оперативно-служебной деятельности эти требования возрастают. Сотрудники постоянно совершенствуют своё профессиональное мастерство, повышают профессионализм. В период напряжённой учёбы формируются их навыки, совершенствуются физические качества. Процесс обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России строится на комплексной основе с использованием всех разделов дисциплины «Физическая культура и спорт». Работоспособность сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях природной среды или оперативно-служебной деятельности обуславливается мощностью физиологических систем общей адаптации. Увеличение функциональных возможностей этих систем представляет собой основное направление повышения работоспособности сотрудника, а физическая тренировка является лучшим средством для решения этой задачи [2].

В связи с этим выделяют:

- общие требования к физической готовности сотрудников;
- специфические требования к физической готовности.

Общие требования определяют необходимость в достижении оптимального уровня силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Специфические требования к физической готовности определяют необходимость в достижении высокого уровня развития тех качеств и навыков, которые являются особо важными для сотрудников.

Изучение режима учебно-служебной деятельности курсантов и слушателей Ленинградского областного филиала Санкт-Петербургского университета МВД России показало, что в силу её специфики процесс физической подготовки носит неравномерный, аритмичный характер.

В связи с этим нами было выдвинуто предположение о том, что эффективность физической подготовки может быть повышена путём применения метода однонаправленных концентрированных нагрузок, заключающихся в сведении учебных занятий по физической культуре и спорту, учебно-тренировочных занятий по спорту в недельные микроциклы, свободные от выполнения служебных обязанностей.

Одна из первых попыток пересмотреть традиционный подход к спортивной тренировке была выполнена профессором Ю.В. Верхошанским. Основная предпосылка тренировочной концепции Верхошанского Ю.В. связана с приоритетом высококонцентрированных нагрузок, направленных на развитие выбранной целевой способности с целью обеспечения выраженного тренировочного воздействия и последующее её совершенствование [1].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Необходимо отметить, что попытки включать в одно занятие упражнения из других разделов дисциплины, как это часто практикуется в физической подготовке, оказалось малоэффективными. Сочетание средств различной направленности отрицательно влияют на способность организма адаптироваться к нагрузкам вследствие различия особенностей дыхания и кровообращения при ациклических и циклических упражнениях. Поэтому в предлагаемой модели физической тренировки эти средства включались в различные недельные микроциклы.

С целью экспериментальной проверки эффективности применения однонаправленных концентрированных нагрузок были организованы исследования в Ленинградском областном филиале МВД России с курсантами 3 курса обучения. За период обучения указанным методом проведено четыре двухнедельных и три трёхнедельных микроцикла с интервалом 7–10 дней.

Данные, полученные в результате исследований, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе (ЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ) показатели, характеризующие развитие выносливости, показали статистически достоверно улучшенные результаты. Так, в ЭГ результаты в кроссе на 3 км достоверно улучшились с $783,7 \pm 14,0$ с до $757,4 \pm 6,4$ с, а в КГ – лишь с $797,6 \pm 12,5$ с до $790,1 \pm 7,5$ с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

- совершенствование и сохранение уровня развития в смешанном режиме занятий в недельном микроцикле (КГ) физических качеств происходит при следующем состоянии – программа каждого средства должна быть умеренна по интенсивности. Однако тренировочный эффект от таких занятий невысокий, так как при повышении интенсивности воздействия более сильной программы на организм занимающегося, более слабая программа будет подавляться;
- при раздельном однонаправленном режиме занятий в недельном микроцикле (ЭГ) прирост в развитии физических качеств, происходит быстрее, поскольку организм легче адаптируется к физической нагрузке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – Москва : Спорт, 2016 – 464 с.
2. Методологические основы применения физической тренировки для повышения работоспособности сотрудников органов внутренних дел / С.А. Синенко, И.Н. Дешевых, В.П. Крысанов, В.Г. Меркулов, С.П. Грибченко, Я.С. Козиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). С. 402 – 405.

REFERENCES

1. Issurin, V.B. (2016), *Preparation of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training*, Sport, Moscow.

2. Sinenko S.A., Deshykh I.N., Krysanov V.P., Merkulov V.G., Gribchenko S.P., Kozikov Ya.S. (2021), "Methodological foundations of the use of physical training to improve the efficiency of employees of internal affairs bodies", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, № 3 (193). pp. 402–405.

Контактная информация: petro16072010@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2023

УДК 796.011

СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Татьяна Владимировна Скобликова, доктор педагогических наук, профессор, **Валерия Юрьевна Андреева**, кандидат филологических наук, доцент, Юго-Западный государственный университет, Курск; **Елена Викторовна Скриплева**, кандидат педагогических наук, доцент, Курская государственная сельскохозяйственная академия, Курск

Аннотация

В статье рассматривается социокультурное значение физической культуры и спорта в системе высшего образования. Целью исследования является выявление социокультурного восприятия образовательного процесса по физической культуре и спорту в высшем образовании. В статье представлен комплексный подход к процессу социализации современной студенческой молодежи; эффективные вариации формирования ценностного отношения студента к здоровью и физической культуре и спорту; обоснована высокая значимость физической культуры и спорта в образовательном учреждении высшего образования, в котором происходит процесс развития нового человека. В процессе исследования выявлены основные аспекты социокультурного восприятия образовательного процесса по физической культуре и спорту в высшем образовании, такие как формирование нравственной культуры, гражданской позиции, культуры согласия, социальная ценность новых информационных технологий в области физической культуры и спорта. Полученные результаты позволяют усовершенствовать методическое обеспечение дисциплин физкультурно-спортивной направленности и повысить эффективность образовательного процесса. Исследование направлено на реализацию задач стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Ключевые слова: социокультурная функция, социализация, физическая культура, спорт, физическая культура личности, студенты вуза, траектории социализации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p451-454

SOCIO-CULTURAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Tatyana Vladimirovna Skoblikova, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Valeria Yurievna Andreeva**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Southwestern State University, Kursk; **Elena Viktorovna Skripleva**, the candidate of pedagogical sciences, Professor docent, Kursk State Agricultural Academy, Kursk

Abstract

The article deals with the socio-cultural significance of physical culture and sports in the system of higher education. The aim of the study is to identify the socio-cultural perception of the educational process in physical culture and sports in higher education. The article presents an integrated approach to the process of socialization of modern student youth; effective variations in the formation of a student's value attitude to health and physical culture and sports; the high importance of physical culture and sports in an educational institution of higher education, in which the process of development of a new person takes place, is substantiated. The study revealed the main aspects of the socio-cultural perception of the educational process in physical culture and sports in higher education, such as the formation of moral culture, citizenship, culture of consent, the social value of new information technologies in the field of physical culture and sports. The results obtained will improve the methodological support of physical culture and sports disciplines and